



* 7月生まれのお友達お誕生日おめでとう！！
 今月のお誕生日会は17日です。

* 未満児 10時:ヤクルト 3時:牛乳
 * 以上児 3時:スキムミルク

日	曜	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
1	月	ドライカレー・もぐもぐゴンボー・果物	菓子	ラスク
2	火	豚カツ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	ゼリー・菓子
3	水	冷やし中華・大豆の五目煮	菓子	豆乳団子
4	木	厚揚げのそぼろあん・ミモザサラダ	果物	菓子
5	金	八宝菜・コンソメスープ	菓子	チャポリタン
6	土	愛児弁当	菓子	
8	月	ハヤシチュー・カムカムサラダ・果物	菓子	ほうれん草スコーン
9	火	春巻き・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	バナナ
10	水	マカロニサラダ・レバニラ・納豆	菓子	チーズ・菓子
11	木	煮魚・きゅうりと花麩の酢の物・豆腐汁	果物	菓子
12	金	照り焼きチキン・サラダ・きのこスープ	菓子	ドーナツ
13	土	親子煮・味噌汁	菓子	菓子
16	火	鶏天・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	菓子
⑰	水	七夕☆サンドイッチ・スープ・グラタン・サラダ・果物	菓子	ケーキ
18	木	魚の甘酢あんかけ・豆腐汁	果物	お好み焼き
19	金	挽肉のポテト焼き・サラダ・にら玉スープ	菓子	ヨーグルトトッピング
20	土	愛児弁当	菓子	菓子
22	月	タイピーエン・ビーンズサラダ・果物	菓子	スモア
23	火	鶏肉のから揚げ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	蒸しパン
24	水	ビビ麺・元気きんぴら・納豆	菓子	いりこ・菓子
25	木	煮しめ・中華サラダ・冷奴	果物	うどん汁
26	金	エビチリ・ワンタンスープ	菓子	おにぎり
27	土	肉野菜炒め・汁	菓子	菓子
29	月	カレー汁・ほうれん草の胡麻和え・果物	菓子	くるみとレーズンクッキー
30	火	魚のタルタルソース・温野菜・味噌汁	菓子	水ようかん
31	水	ミートスパ・豆腐と青梗菜のチャンプルー・納豆	魚肉ソーセージ	天平



夏バテ気味の時の調理の工夫

夏バテ気味の時は、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。食事では、体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、トウモロコシなど)や、胃腸の機能を高める食材(しそ、オクラなど)、食欲を増進させる食材(梅干し、レモンなど)を上手に組み合わせることが重要です。おいしく食べて暑い夏を乗り切りましょう。

